

# Ab und zu auf die Meise hören

Ute Lauterbach und ihre Lebensweisheiten, wie man vom wirbelnden Gedankenkarussell absteigt. Unter 22 Strategien ist die beste Medizin gegen Grübelattacken aber immer noch das Lachen.

**JÜLICH.** „Das Leben wäre ein Sonntagsspaziergang, wenn wir nur dächten, was wir gerne denken.“ Und mal ehrlich. Wer ärgert sich nicht manchmal über seine eigenen Gedanken, die plötzlich und unerwartet über ihn hereinbrechen?

## Kleine Geheimnisse

„Gedankenkarussell“ nennt Ute Lauterbach, ehemalige Studienrätin für Philosophie und Englisch, Buchautorin und sicherlich auch Lebenskünstlerin diese Grübelattacken. Wer die Schriftstellerin aber kennt, und das sind in Jülich eine ganze Reihe von Lesern, der weiß auch, dass sie einige Strategien parat hat, wie man diesen Gedankenkreis durchbrechen kann. In der Jülicher Bücherstube ließ sie sich auf Einladung der VHS in die Karten schauen und verriet so manches Geheimnis, wie man mit diesen dummen und immer unfreiwilligen Gedanken fertig werden kann.

## Spielverderber

Es sind meist Kleinigkeiten, die das Gedankenkarussell in Bewegung setzen und es sind meist diese Spielverderber des Glücks, die Ute Lauterbach in ihrem letzten Buch beschrieb. Es sind Gefühle, die jeder kennt und Situationen, die jeder nachvollziehen und es



„Raus aus dem Gedankenkarussell“, rät Ute Lauterbach bei ihrer Lesung in der jülicher Bücherstube. Foto: Kröl

sind Erfahrungen, die die Autorin selbst gemacht hat. Die 22 Strategien, nach denen es gelingen sollte, vom Gedankenkarussell abzusteigen, hat Ute Lauterbach an sich selbst getestet. Überzeugt ist sie davon, dass dies Mittel sind, das Lebensglück zu erhalten und gerne gibt sie ihre Erfahrungen weiter.

## Augenzwinkernd

Doch keine Angst, allzu ernst braucht man ihr Buch und ihre Lebensweisheiten nicht zu nehmen. Sich selbst und ihre Zuhörer nimmt die Autorin eben gerne auf den Arm. Lachen ist für sie nach wie vor die beste Therapie. Lernen, die Gedanken ins Leere laufen zu lassen und das Gefühl der Gedankenlosigkeit zu genießen, war nur einer von vielen Ratschlägen, die die Autorin ihren Zuhörern mit auf den Weg gab. Sie riet ihnen auch, die Meise, die wohl jeder im Kopf hat, häufiger zu Wort kommen zu lassen.

Ute Lauterbach findet sich übrigens auch in ihrem Buch wieder und taucht dort als großer Ratgeber stets auf. Doch letztendlich gibt sie auch zu bedenken, dass es zumeist selbst gestricktes Leid ist, dass das Gedankenkarussell in Bewegung setzt und dass uns die Lebensfreude raubt. Deshalb hilft nur eins: alles wieder auftrennen.